13.063 Kapustné fliačky so slaninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina-fliačky			8,00	8,00	9,00	9,00	11,00	11,00
olej			0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
kapusta hlávková			10,00	8,00	12,00	9,60	13,00	10,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
údená slanina			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g			240		270		320	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny - fliačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme na oleji, pridáme soľ, čierne korenie mleté a na miernom ohni dusíme do mäkka. Zmiešame s uvarenými fliačkami. Slaninu nakrájame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu podávaných fliačok.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	874	210	1,56	20,4	4,3	4,4	2,1	42,4	0,7	0,013	0,1	0,1	18,9	0,6
C	1100	264	1,92	25,9	4,9	5,2	2,6	51,4	0,8	0,016	0,1	0,1	22,7	0,7
D	1316	316	2,18	31,3	5,5	5,7	2,8	56,0	0,9	0,017	0,1	0,1	24,6	0,8